Peso y grasa corporal

¿Cómo funciona?
Los métodos empleados para medir la grasa corporal son variados. Su báscula utiliza la impedancia bioeléctrica, un método indirecto de cálculo de la grasa corporal que manda corriente eléctrica muy baja en la parte inferior del cuerpo.
La corriente fluye con más facilidad por el agua y los músculos que por la grasa y los huesos. Por lo tanto, midiendo la velocidad de la corriente, la báscula puede calcular la cantidad aproximada de grasa corporal usando una fórmula matemática.

¿Qué tan precisa es la medición?
El cálculo aproximado de la grasa corporal suele variar según el método usado para calcularlo. De la misma manera que básculas distintas dan pesos diferentes, sistemas de análisis de la grasa corporal distintos también pueden dar resultados diferentes. Aun con la misma báscula, el resultado puede variar porque:

- La pérdida de peso tiende a producir cambios sustanciales, continuos e impredecibles en el volumen de agua corporal. Dado que el análisis de la grasa corporal está determinado por la cantidad de agua en el cuerpo, los resultados pueden variar considerablemente de un día para otro.
- El nivel de hidratación del cuerpo afecta los resultados de la análisis de grasa corporal. Si acaba de hacer ejercicio, su cuerpo contiene menos agua y la corriente fluye más despacio. Esto puede resultar en un resultado más alto. De la misma manera, si mide la grasa corporal después de tomar mucho líquido, el resultado puede ser erróneamente bajo.
- La temperatura de la piel también puede impactar el resultado. Si mide la grasa corporal cuando el clima está caliente y húmedo y la piel húmeda, el resultado del análisis no será el mismo que cuando la piel está fría y seca.
- Al igual que con el peso, cuando su objetivo es cambiar la composición corporal, es mejor controlar las tendencias en el tiempo que a diario.
- La medición de la grasa corporal en personas menores de 16 años, personas con temperatura corporal alta o personas con diabetes u otras condiciones médicas puede ser inexacta.

¡Lo que necesita saber!

- El porcentaje de grasa corporal se obtiene dividiendo el volumen de grasa por el peso, y luego multiplicando el resultado por 100.
- Cuando uno baja de peso, el porcentaje de grasa corporal no parece reducirse con la rapidez esperada debido a que la pérdida de peso total y la grasa corporal total están disminuyendo al mismo tiempo (para una explicación más detallada, consulte la sección siguiente).
- Es común y normal perder masa muscular (tejido magro) al mismo tiempo que grasa cuando se baja de peso.
- Para reducir al mínimo la pérdida de tejido magro, incluya actividad física regular, especialmente el entrenamiento de fuerza, en su plan para bajar de peso.

¿Por qué mi porcentaje de grasa corporal sigue igual aunque bajo de peso?
La mayoría de los monitores de grasa corporal expresan la grasa corporal en porcentaje. El monitor de grasa corporal de esta báscula muestra no solamente el porcentaje, sino también el peso de la grasa corporal (es el peso que aparece después del peso regular).
¿Por qué es importante? Cuando uno baja de peso, ambos el peso de grasa corporal y el peso corporal total bajan. Por lo tanto, cuando la grasa corporal se calcula en porcentaje (usando el peso de grasa como numerador, y el peso total como denominador), el resultado puede parecer bajo. Por ejemplo: si una persona que pesa 200 libras (91 kg) tiene un 40% de grasa corporal, esto quiere decir que tiene 80 libras (36 kg) de grasa. Supongamos que esta persona baje de 20 libras (9 kg). Puede que el porcentaje de grasa corporal baje de solamente un 4% (hasta 36%), pero estos 4% representan 16 libras (7 kg). ¡Esto es una cantidad significativa! Así que no se preocupe demasiado si no nota que el porcentaje de grasa corporal no baja tan rápido como su peso: mejor controle el peso perdido de grasa corporal. Para reducir al mínimo la pérdida de tejido magro, incluya actividad física regular, especialmente el entrenamiento de fuerza, en su plan para bajar de peso.

Agua corporal/Nivel de hidratación
Los expertos de la salud coinciden en que se debe consumir aproximadamente 64 onzas (2 litros) de agua – proveniente de alimentos y líquidos – por día para mantener un nivel de hidratación adecuado. Un nivel de hidratación adecuado contribuirá al mejoramiento de su salud general y generará una sensación general de bienestar. Si su nivel de hidratación es inferior al promedio, debe aumentar su consumo de agua en consecuencia.

Agua corporal/Nivel de hidratación – ¿Cómo se mide?
El nivel de hidratación (porcentaje de agua corporal) se obtiene mediante análisis de impedancia bioeléctrica, el método usado para calcular el volumen de grasa corporal, tomando en cuenta el sexo y la edad del usuario.

Nota: no se aconseja analizar el nivel de hidratación inmediatamente después del ejercicio, después de tomar agua o justo antes, durante o poco después del ciclo menstrual. Puede que el nivel de hidratación sea anormal en estos momentos.

Bone mass – what is it?
Bone is a living, growing tissue. During youth, your body makes new bone tissue faster than it breaks down older bone. In young adulthood, bone mass is at its peak; after that, bone loss starts to outpace bone growth, and bone mass decreases. But it's a long and very slow process that can be slowed down even more through calcium-rich diets and weight-bearing exercise.

Masa ósea – ¿Qué es?
El hueso es un tejido vivo en constante cambio. Durante la juventud, el cuerpo produce tejido óseo nuevo más rápidamente de lo que se desgasta el tejido viejo. En la edad adulta joven, la masa ósea está en su apogeo; después de eso, la pérdida ósea comienza a ocurrir más rápidamente que el crecimiento óseo y la masa ósea disminuye. Pero es un proceso largo y lento que puede ralentizarse aun más mediante una dieta rica en calcio y ejercicios de carga natural (es decir, ejercicios en los que se carga con el peso del cuerpo, como por ej. caminar, correr, bailar, etc.).

¿Quién debería controlar su masa ósea?
La mayoría de las personas no necesita controlar la masa ósea, pero algunos grupos – las mujeres posmenopáusicas, hombres y mujeres con ciertas enfermedades, y cualquier persona que tome medicamentos que afectan el tejido óseo – deberían estar atentos a la disminución de la masa ósea. La análisis de la masa ósea debe usarse solamente como guía. Esté atento/a a las tendencias en el tiempo y comuníquese con su médico para conseguir una explicación más detallada de la análisis y en caso de pregunta o preocupación.

Tabla de análisis corporal

Recuerde que usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Las siguientes gamas de grasa corporal, índice de masa corporal, agua corporal y masa ósea se ofrecen como pautas

		Muy bajo	Más bajo de lo normal	Normal	Más alto de lo normal	Muy alto
Grasa corporal						
	edad	%	%	%	%	%
Hombre	20-29	<13%	13.1-18%	18.1-23%	23.1-28%	28.1%+
	30-39	<14	14.1-19	19.1-24	24.1-29	29.1+
	40-49	<15	15.1-20	20.1-25	25.1-30	30.1+
	50-59	<16	16.1-21	21.1-26	26.1-31	31.1+
	60-69	<17	17.1-22	22.1-27	27.1-32	32.1+
Mujer	20-29	<18	18.1-23	23.1-28	28.1-33	33.1+
	30-39	<19	19.1-24	24.1-29	29.1-34	34.1+
	40-49	<20	20.1-25	25.1-30	30.1-35	35.1+
	50-59	<21	21.1-26	26.1-31	31.1-36	36.1+
	60-69	<22	22.1-27	27.1-32	32.1-37	37.1+
Agua corporal						
	edad	%	%	%	%	%
Hombre	20-69	<46.4%	46.5-49.9%	50-65%	65.1-70%	70.1%+
Mujer	20-69	<43.9	44-44.9	45-60	60.1-67.6	67.7+
Masa ósea						
	edad	%	%	%	%	%
Hombre	20-29	<7.2%	7.3-7.5%	7.6-8.4%	8.5-8.7%	8.8%+
	30-39	<7.0	7.1-7.3	7.4-8.2	8.3-8.5	8.6+
	40-49	<6.6	6.7-6.9	7-7.8	7.9-8.1	8.2+
	50-59	<6.2	6.3-6.5	6.6-7.4	7.5-7.7	7.8+
	60-69	<5.9	6.0-6.2	6.3-7.1	7.2-7.4	7.5+
Mujer	20-29	<5.8%	5.9-6.1%	6.2-7%	7.1-7.3%	7.4%+
	30-39	<5.6	5.7-5.9	6-6.8	6.9-7.1	7.2+
	40-49	<5.2	5.3-5.5	5.6-6.4	6.5-6.7	6.8+
	50-59	<4.8	4.9-5.1	5.2-6	6.1-6.3	6.4+
	60-69	<4.5	4.6-4.8	4.9-5.7	5.8-6.0	6.1+

¡Saque el máximo partido de ellas!

En resumen, sacará el máximo provecho de la función de análisis corporal:

- Siguiendo el cambio en el tiempo, y no día a día.
- Usando la misma báscula para pesarse.
- Midiendo la composición corporal de manera muy consistente en cuanto a la hora del día, el día de la semana, el tiempo antes/después de consumir alimentos y líquidos, y ante/después de hacer ejercicio, etc.

Aunque una báscula de análisis corporal puede ser una herramienta útil cuando uno quiere perder peso, no es en sí misma un programa de pérdida de peso. Los estudios demuestran que las personas que siguen el programa Weight Watchers pierden tres veces más peso que las personas que intentan perder peso solos.*

Venga a una de nuestras reuniones y descubra como perder y mantener su peso. Llame al 1-800-651-6000 o visite www.weightwatchers.com para encontrar una reunión cerca de su casa.

Información importante respeto al control de peso

Su báscula es el mejor instrumento para controlar su peso. Si bien no es el único método para medir peso, las básculas son el método más popular para evaluar la pérdida de peso. Las básculas miden su peso corporal total, incluso los huesos, los músculos, la grasa y el agua.

El peso corporal fluctúa durante el día, y de día a día, dependiendo de una variedad de factores.

- El consumo de sal y de carbohidratos puede afectar la retención de agua.
- Una comida abundante añade peso y puede causar retención de agua.
- La deshidratación causada por el ejercicio, una enfermedad o baja ingesta de líquidos puede resultar en pérdida de peso.
- La masa muscular también es un factor. El entrenamiento de resistencia puede aumentar la masa muscular, lo que puede afectar el peso.
- El ciclo menstrual puede causar aumentos y pérdidas temporales de peso.

Cuando quiere bajar de peso...

Es importante no prestar demasiada atención al peso indicado por la báscula, porque éste puede variar. Esto es especialmente cierto cuando sigue una dieta. Pequeños aumentos y pérdidas de peso son normales a medida que su cuerpo se adapta a ingerir menos calorías y hacer más ejercicio. Su báscula es una herramienta valiosa para controlar su peso sobre un período de varias semanas o meses. Tenga presente que a menudo, básculas diferentes dan resultados diferentes. La báscula de su médico puede mostrar un peso, y su báscula otro. **Por lo tanto, no preste demasiada atención a los números.**

**Heshka S et al.* "Weight loss with self-help compared to a structured commercial program: a randomized controlled trial" *(pérdida de peso con auto-ayuda en comparación con un programa comercial estructurado: un ensayo controlado aleatorio.) JAMA 2003; 289(14): 1792-1798.*

¡No se exceda!

Pesarse muy a menudo hará que se preocupará demasiado por su peso. Por lo general, le aconsejamos que no se pese más de una vez por semana cuando está a dieta. Aunque es difícil hacerlo, esto evitará que se preocupe inútilmente por fluctuaciones de peso normales que no están relacionadas con sus esfuerzos para perder peso. Es importante que sea constante a pesar de sus hábitos.

Siga estas sencillas reglas para controlar de su peso de manera efectiva –
Pésese:

- Una vez por semana, siempre el mismo día
- A la misma hora del día
- En el mismo lugar
- Con la misma ropa
- Con la misma báscula

Pésese solamente una vez por semana.
Esto le dará una idea clara de la tendencia que su peso está siguiendo.

Cuando quiere mantener su peso...

Las fluctuaciones de peso diarias tienden a ser más pequeñas cuando su peso es estable, por lo que puede resultar útil pesarse más a menudo. Para mantener su peso:

- Pésese más de una vez por semana.
- Siga la "regla de las 5 libras" – la investigación muestra que las personas que mantienen su peso dentro un rango de 5 libras (2.5 kg) suelen mantener un peso corporal saludable a largo plazo.

Datos importantes

Your Weight Watchers scale is a precise measuring instrument that is most accurate when weighing a stationary object. To ensure accurate readings, always try to stand on the same area of the scale platform and DO NOT MOVE. Should the weight on the scale exceed the scale's capacity, you may see an error message "ERR".

Electronic sensors are sensitive. Be careful not to drop or jar the scale. Place it gently onto floor surface, and store where it will be protected from impact. The scale is an electronic instrument and should never be submerged in water. Clean with damp cloth and/or glass cleaner.

In the event that the scale battery needs to be replaced, open the battery cover on the bottom of the scale and replace the old battery with a new 3V lithium battery. **Recicle la pila usada según las leyes vigentes. No intente desarmar la báscula o quitar componentes. Las reparaciones deben ser llevadas a cabo por técnicos calificados únicamente. Véase la información de garantía a continuación.**

Antes de usar su báscula

Precauciones de uso
¡PRECAUCIÓN! No se aconseja que las personas con cualquier implante eléctrico, como marcapasos cardíacos, o que las mujeres embarazadas utilicen este producto.

1. Elija la unidad de peso deseada, poniendo el botón debajo de la báscula sobre KG (kilogramos) o LB (libras).
2. Coloque la báscula sobre el piso. La superficie debe estar nivelada para que la báscula funcione de manera precisa y segura.

Cómo medir su peso solamente

Para pesarse solamente:

1. Coloque la báscula sobre un piso plano.
2. Elija la unidad de peso deseada, poniendo el botón debajo de la báscula sobre KG (kilogramos) o LB (libras).
3. Presione la báscula con el pie. La pantalla se encenderá.
4. Espere hasta que "0.0" aparezca en la pantalla.
5. Súbase sobre la báscula y manténgase inmóvil hasta que su peso aparezca en la pantalla.
6. Bájese de la báscula; se apagará automáticamente.

Programación personal

Número de usuario

1. Cuando la báscula está en el modo de espera, presione el botón SET. "USER 1" aparecerá en la pantalla, parpadeando.
2. Presione el botón USER repetidamente para elegir el número de usuario deseado (desde USER 1 hasta USER 4).

Talla

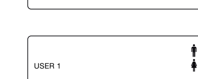
1. Presione el botón SET para confirmar el número de usuario e ingresar al modo de fijación de la talla (HEIGHT).
2. Utilice la flecha hacia arriba/abajo para fijar su talla.

Edad

1. Presione el botón SET para confirmar la talla e ingresar el modo de fijación de la edad (AGE).
2. Utilice la flecha hacia arriba/abajo para fijar su edad.

Sexo

1. Presione el botón SET para confirmar la edad e ingresar al modo de fijación del sexo (GENDER).
2. Utilice la flecha hacia arriba/abajo para fijar su sexo, y luego presione el botón SET para confirmar.



Cómo mostrar y guardar información

1. Una vez que el sexo está fijado, la programación está completa.
2. El número de usuario aparece durante unos segundos, y luego la talla y la edad.
3. La báscula está lista para el análisis corporal.

NOTA:
durante la programación, la báscula regresará al modo de espera automáticamente si no presiona ningún botón durante 30 segundos.

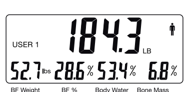
Análisis corporal

1. Coloque la báscula sobre un piso plano. En el modo de espera, presione el botón USER repetidamente hasta que su número de usuario aparezca en la pantalla. La báscula mostrará su información personal (talla, edad, sexo), y luego "0.0".



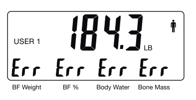
2. Súbase descalzo sobre la báscula, alineando los pies con los electrodos sobre el vidrio. El peso aparecerá en la pantalla después de unos segundos.

3. Después de varios segundos, el peso de grasa corporal, el porcentaje de grasa corporal, el agua corporal y la masa ósea aparecerá en la parte inferior de la pantalla.



4. La báscula se apagará automáticamente.

NOTA:
si se sube sobre la báscula antes de que "0:00" aparezca en la pantalla, o si sus pies no están debidamente alineados con los electrodos, la báscula no funcionará correctamente.



GARANTÍA LIMITADA DE DIEZ AÑOS

Conair reparará o remplazará (a su opción) su aparato sin cargo por un período de 120 meses a partir de la fecha de compra si presentara defectos de materiales o fabricación.

Para obtener servicio técnico bajo esta garantía, regrese su aparato al Centro de Servicio indicado a continuación, junto con su recibo de compra y un cheque o giro postal de US$5.00 por gastos de manejo y envío. Los residentes de California sólo necesitan dar una prueba de compra y deben llamar al 1-800-3-CONAIR para recibir instrucciones de envío. En ausencia del recibo de compra, el período de garantía será de 120 meses a partir de la fecha de fabricación.

CUALQUIER GARANTÍA, OBLIGACIÓN O RESPONSABILIDAD IMPLÍCITAS, INCLUYENDO PERO NO LIMITADAS A LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD Y APTITUD PARA UN PROPÓSITO ESPECÍFICO, ESTARÁN LIMITADAS POR LOS 120 MESES DE LA PRESENTE GARANTÍA ESCRITA. Algunos Estados no permiten limitaciones sobre la duración de una garantía implícita, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted.

CONAIR NO SERÁ RESPONSABLE, EN NINGÚN CASO, POR NINGÚN DAÑO ESPECIAL, INCIDENTAL O CONSECUENTE DEBIDO AL INCUMPLIMIENTO DE ESTA O CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA. Algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de daños especiales, incidentales o consecuentes, de modo que las limitaciones mencionadas pueden no regir para usted. Esta garantía le otorga derechos legales específicos y usted puede tener otros derechos que varían de un Estado a otro

Centros de servicio
Conair Corporation
Service Department
150 Milford Road
East Windsor, NJ 08520

Conair Corporation
Service Department
7475 N. Glen Harbor Blvd.
Glendale, AZ 85307

QUESTIONS about your SCALE?
1-800-326-6247
www.conair.com

14AD005775 IB-11605



Scales by
CONAIR™

Instrucciones de uso de la báscula de baño Weight Watchers

¡Felicitaciones! Con la compra de esta báscula Weight Watchers, ha dado el primer paso para tomar control de su peso. Para sacar máximo provecho de su báscula, por favor, lea todo el manual de instrucciones antes de utilizarla.

Modelo #WW97